

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

«ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ: НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: Настольный теннис» – формирование физической культуры личности и способности направленного на использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи изучения дисциплины:

- сформировать понимание социальной значимости физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- изучить научно-биологические, педагогические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- сформировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установку на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и привычку к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобрести личный опыт повышения двигательных и функциональных возможностей организма, обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность к будущей профессии и быту;
- создать основу для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

Код и наименование компетенции(ий) выпускника	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение) УК -7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения	ИУК 7.1 Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу полноценной социальной и профессиональной деятельности. ИУК 7.2 Поддерживает должный уровень физической	Знать: практические основы физической культуры и спорта; основы здорового образа жизни; основные двигательные тесты для определения уровня физической и функциональной подготовленности, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности

<p>полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и здорового образа жизни.</p>	<p>Уметь: определять методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, для повышения своих функциональных и двигательных возможностей; составлять и выполнять комплексы упражнений для развития необходимых навыков и качеств для игры в настольный теннис; осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью.</p> <p>Владеть: техническими и тактическими навыками игры в настольный теннис.</p>
---	--	---

Содержание дисциплины

Наименование тем (разделов)
Тема 1. Развитие физических качеств, необходимых для игры в настольный теннис
Тема 2. Техническая подготовка
Тема 3. Тактические элементы игры в настольный теннис
Тема 4. Учебная игра

Форма контроля – 4 зачета.